

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ»**

Утверждаю

Директор АНО ДПО «ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ»



Костарева С.В.

17.04.24г.

Составитель: С. В. Костарева

**Программа повышения квалификации  
«Основы кинезиологии-пути гармонизации  
физического и эмоционального состояния  
человека-1»**

## 1. АКТУАЛЬНОСТЬ

Название «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис» (kinesis), что означает «движение». Греческое же происхождение имеет и слово «логос» (logos), которое обычно переводят как «наука».

Вся наша жизнь- это движение. Первое движение начинается в момент зачатия и когда прекращается движение- заканчивается жизнь.

Вы сейчас сидите и читаете эту страничку, а у вас в теле происходит движение крови, сердца и других органов, но это еще не все- у вас возникает движение ваших мыслей, эмоций.

Поэтому, с моей точки зрения- кинезиология- это вся наша жизнь от начала и до конца.

Кинезиология изучает человека на разных уровнях: физическом, эмоциональном, ментальном и духовном.

Обучение на программе «Основы кинезиологии-пути гармонизации физического и эмоционального состояния человека-1» позволяют нам глубже погружаться в изучение самих себя, с целью самосохранения.

Эффективность балансов по кинезиологии связана с треугольником здоровья, где одна грань треугольника - это структура (органы, мышцы, кости, биохимия), другая грань- это эмоции и мысли, и третья грань- это энергия- меридианы, чакры, мудры.

Кинезиология- система по снятию напряжения как физического, так и эмоционального. Кинезиология- система по нахождению и высвобождению стресса.

На программе «Основы кинезиологии- пути гармонизации физического и эмоционального состояния человека-1» вы научитесь балансировать всю энергетическую структуру человеку на всех уровнях. Физическое тело человека - это последняя инстанция где мы можем ощущать и наблюдать нарушения в физическом и психическом здоровье человека. Но всё начинается на много раньше.

Важно понимать! Когда происходит какое-то событие- оно вызывает определенные эмоции, которые влияют на наши мышечную и костную системы и внутренние органы. Человек- это целостная система.

Кинезиология использует мышечное тестирование для определения стрессовых областей в жизни человека и для уточнения эмоциональных травм, которые привели к нынешним проблемам. Мышечное тестирование также помогает определить наиболее эффективные способы помощи клиенту.

На программе вы сможете познакомиться, освоить и использовать на практике тестирование 20 мышц, связанных с разными органами и меридианам, а также научитесь тестировать и активно использовать мышцу индикатор.

Проходя обучение, вы научитесь достоверно оценивать все важные процессы, происходящие в организме, находить первопричины дисфункций и эффективно их устранять!

На программе будут раскрыты темы: общая теория китайской медицины и теория «Инь-Янь», энергетическая анатомия, структура и функция мышц, основные понятия кинезиологии: пальцевые модусы, контур, мышечный мониторинг, неврологические

рефлексы, меридианы и акупунктурные точки, эмоции и пять элементов, мышечные тесты основных меридианов.

Метод Нейроэнергетической кинезиологии, который заложен как основной в данной программе, разработан и предоставлен Х. Тобар с его разрешения, относится к методу самовосстановления, так как направлен не на устранение симптома, а на причину проблемы без применения химии и радикальных методов.

Программа «Основы кинезиологии- пути гармонизации физического и эмоционального состояния человека-1» - эффективный метод, имеющий целостный подход в самовосстановлении организма человека.

Хотите управлять своей жизнью- изучайте кинезиологию!

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **2.1. НОРМАТИВНО ПРАВОВАЯ ОСНОВА РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ**

2.1.1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации».

2.1.2. Федеральный закон от 21 ноября 2011 года №323 «Об основах охраны здоровья граждан в РФ».

2.1.3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

### **2.2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

Получение новых компетенций в области кинезиологии, необходимых для профессиональной деятельности специалистами разных профессий в сфере укрепления и сохранения психоэмоционального состояния детей и взрослых.

### **2.3. ЗАДАЧИ**

2.3.1. Организовать и качественно провести обучающие занятия по программе.

2.3.2. Сформировать у слушателей программы полное представление об основах движения энергии в теле человека и энергетической структуре человека.

2.3.3. Научить слушателей программы проводить успешно балансы по выявлению и высвобождению стресса через работу с основными меридианами.

2.3.4. Познакомить слушателей программы и научить активно применять техники балансировки стресса через спинальные, нейролимфатические, нейрососудистые рефлексы; спинномозговые нервы, нейроэмоциональные точки.

2.3.5. Способствовать приобретению у слушателей программы навыка тестирования 20 мышц уверенно, с дальнейшим применением в проведении диагностики состояния организма и проведение баланса.

2.3.6. Способствовать успешному усвоению знаний через использование методических пособий, презентаций, практического показа, практических занятий в группах, подгруппах и в парах.

## 2.4. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.4.1 Слушатель должен знать:

- Основы Традиционной китайской медицины.
- Основы кинезиологии.
- Основы психологии.

2.4.2. Слушатель должен уметь:

- Использовать полученные знания на практике в работе с детьми и взрослыми.
- Организовывать кабинеты, кружки, индивидуальную работу с детьми и взрослыми, которые желают укреплять и сохранять свое психоэмоциональное состояние через работу с разными видами меридианов.
- Применять навыки снятия стресса, используя знания в области психологии и кинезиологии.

## 2.5. КАТЕГОРИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ:

Лица разных профессий, имеющие высшее психологическое образование или высшее и среднее профессиональное образование.

**2.6. СРОК ОБУЧЕНИЯ:** 4 дня

**2.7. ТРУДОЕМКОСТЬ:** нормативная трудоемкость по данной программе составляет 38 часов.

**2.8. СТОИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ:** 32 000р.

**2.9. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:** дистанционное обучение - онлайн.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование образовательных (профессиональных) модулей программы повышения квалификации	Всего часов	в том числе дистанционное обучение	
			Лекции	Самост. подготовка
1.	Модуль №1. Введение в кинезиологию. Основы кинезиологии.	9	8	1

2.	Модуль №2. Способы работы с основными меридианами.	28	24	4
3.	Модуль № 3. Написание реферата.	1		1
		38	32	6

### 3.2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН и СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование модулей и тем	Содержание учебного материала	Объем часов теоретического обучения	Объем часов самостоятельной и практической подготовки
<b>Модуль №1.</b>	<b>Введение в кинезиологию. Основы кинезиологии</b>	<b>8</b>	<b>1</b>
Тема 1.1. Введение в кинезиологию . История.	История возникновения кинезиологии в мире и России. Характеристика разных направлений кинезиологии. Триада здоровья. Стресс. Стадии стресса. Теория Инь и Ян. Теория 5 элементов. История формирования Ци. Энергетическая анатомия.		
Тема 1.2 Основные инструменты в кинезиологии	Мышечный мониторинг. Пальцевые мудры. Точки включения. Претесты. Контур. Точка КАМ.		
<b>Модуль № 2</b>	<b>Способы работы с основными меридианами.</b>	<b>24</b>	<b>4</b>
Тема 2.1.	14 основных меридианов. Характеристика. Точки начала и окончания. Место прохождения. Инь-меридианы и Ян-меридианы. Время активности меридианов. 20 мышц, которые связаны с 14 основными меридианами. Способ тестирования в 8 позициях.		
Тема 2.2.	Нейролимфатические рефлексy. Спинальные рефлексy. Нейрососудистые рефлексy. Нейроэмоциональные рефлексy. Работа с 7 основными чакрами. Способы снятия стресса при помощи невральнoй иннервации. Способы работы при помощи акупрессурных точек. Работа		

	с Тибетскими восьмерками. Техники работы с меридианами (первая и последняя точка, прохождение по движению меридиана).		
<b>Модуль №3</b>	<b>Написание реферата</b>		<b>1</b>
Тема 3.1.	Темы рефератов: Модуль №1. Введение в кинезиологию. Основы кинезиологии. Модуль №2. Способы работы с основными меридианами.		

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН**

4.1. Слушатели пишут реферат по выбранным темам, связанным с успешным использованием и внедрением знаний и практик в области Основ кинезиологии-1. Результаты оцениваются, как «зачтено», или «не зачтено». Написание реферата является основанием для выдачи Удостоверения о повышении квалификации.

#### **5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

5.1. Методический материал: Принципы кинезиологии-1. Х.Тобар М. 2023.

#### **6. ДОКУМЕНТ О КВАЛИФИКАЦИИ:**

Удостоверение о повышении квалификации АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ» установленного законодательством образца.

#### **7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

7.1. Кадровое обеспечение.

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими подготовку по профилю программы. Систематически занимающимися научной и научно- методической деятельностью, а также владеющие навыками интерактивной работы. Условием допуска к участию в программе является наличие у преподавателя методических разработок, а также владение активными формами и методами обучения. Все преподаватели имеют ученую степень, или опыт деятельности в соответствующей профессиональной области. Руководитель программы поддерживает высокий квалификационный уровень за счет регулярного повышения квалификации, участия в конференциях и методических семинарах.

7.2. Материально техническое и программное обеспечение реализации программы.

Для обеспечения обучения и проведения итоговой аттестации слушателей, АНО ДПО «ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ» располагает следующей материально – технической базой:

- аудиторией, оборудованной видео проекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющей выход в Интернет.

- дистанционное обучение осуществляется по средствам следующего программного обеспечения:

- Яндекс Телемост.
- WPS Office
- Мой офис
- Контур- Толк

## **8. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ**

### 8.1. Основная литература:

1. Х. Тобар Принципы кинезиологии-1 М. 2023г.
- 2.. Кребс Ч., Таня ОНил МакГоуар Энергетическая кинезиология Принципы и практическое применение. Институт кинезиологии. М. 2018г.

### 8.2 Дополнительная литература.

1. Винарская Е.Н. Сознание человека. Взгляд с научного перекрестка. М. 2017г.
2. Джованни Мачоча Психика в китайской медицине. Синофарм. М. 2013г.
3. Джованни Мачоча Основы китайской медицины. Рид Элсивер М.2011г. Том 1.
4. Джованни Мачоча Основы китайской медицины. Рид Элсивер М.2011г. Том 2.
5. Джованни Мачоча Основы китайской медицины. Рид Элсивер М.2011г. Том 3.
6. Джон Ти, Д.Х, Мэтью Ти,М.Пед Целебное прикосновение .Полный курс Институт кинезиологии М. 2017г.

### 8.3. Интернет ресурсы.

<https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ

<https://udmedu.ru/> официальный сайт Министерства образования и науки УР  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Единое окно доступа к образовательным ресурсам (раздел «Здоровье, физическая культура и спорт»);

## **9. АВТОР ПРОГРАММЫ**

**Костарева Светлана Владимировна:**

Клинический психолог, кинезиолог;

Директор АНО ДПО «ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ»

Действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги России;

Действительный член Профессиональной Ассоциации Кинезиологов;

Преподаватель Российская академия народного хозяйства и государственной службы (РАНХиГС);

Преподаватель Национальный центр укрепления общественного здоровья "АРИОН";

Международный сертифицированный инструктор: Целебного прикосновения 1-4, Гимнастики мозга 101, Гимнастики мозга 104, Ресет-1,2, Баланса Энергии, Кругов зрения, Принципы кинезиологии 1-4, Форматирования мозга, Форматирования физиологии, NEPS-1, NEPS-2, NEPS-3, NEPS-4, Голограммы основных чакр, Голограмма чакр 4, Голограмма малых чакр, Голограммы Небесных чакр, Метафоры чакр, Баланс 5 элементов, Техника суставного якоря -1.